



孙崇雄
胡金焕
黄秀玉
高建清

少林 SHAOLIN LIUHEMEN 六合门

下

福建人民出版社

目 录

[1]	一、少林六合门综述
[1]	(一) 概要
[3]	(二) 六合门精义
[5]	(三) 外练手眼身
[7]	(四) 内练精气神，内外相合
[9]	(五) 用劲述要
[10]	(六) 对身体各部的要求
[14]	(七) 六合门根基训练法
[22]	(八) 器械使用方法
[36]	(九) 六合技击打法入门
[53]	二、少林六合门拳术套路
[55]	(一) 六合拳（六合一路拳）
[94]	(二) 青龙拳（六合二路拳）
[141]	(三) 黑虎拳（六合三路拳）
[174]	(四) 子母连环拳（六合四路拳）
[201]	(五) 赤尻连拳（六合对练拳）
[235]	三、少林六合门器械套路
[235]	(一) 八仙剑（六合一路剑）

[269]	(二) 昆梧剑 (六合二路剑)
[325]	(三) 乾坤穿林双剑
[381]	(四) 对劈剑 (六合剑对练)
[443]	(五) 凤凰金翅单刀 (六合一路刀)
[481]	(六) 六合砍刀 (六合二路刀)
[537]	(七) 九洲棍 (六合一路棍)
[583]	(八) 六合枪 (六合枪术之一)

(三) 乾坤穿林双剑

动 作 名 称

预备式

1. 并步推剑
(双龙出海)

2. 弓步撩剑
(顺风扫雪)

3. 弓步架剑
(风扫寒宫)

4. 虚步架剑
(金针入地)

5. 上步腕花
(迎风扑面)

6. 虚步架臂
(麒麟转身)

7. 虚步削剑
(秋风落叶)

8. 提膝上刺
(野猿升空)

9. 独立提剑
(倒提金灯)

10. 弓步探刺
(白马滚蹄)

11. 插步刺剑
(卧看巧云)

12. 弓步劈剑
(龙随风转)

13. 行步后劈
(走马回头)

14. 虚步下劈
(独闯自立)

15. 提膝上刺
(冰盘托月)

16. 虚步下压

17. 跳步绞剑
(汤奔红日)

18. 上步穿剑
(复劈连城)

19. 上步拔剑
(拔草寻蛇)

- | | |
|-----------|-----------|
| 20. 并步直刺 | (凤凰展翅) |
| (蛟龙入地) | 34. 探海平衡 |
| 21. 丁步带剑 | (夜叉探海) |
| (海底捞月) | 35. 上步穿刺 |
| 22. 上步架劈 | (激浪分水) |
| (雷电双临) | 36. 上步拨穿剑 |
| 23. 跳步架劈 | (桃李争春) |
| (浪里攢身) | 37. 弓步拨穿剑 |
| 24. 叉步十字剑 | (鹤子穿林) |
| (四海广宴) | 38. 提膝架剑 |
| 25. 上步连劈 | (犀牛望月) |
| (五星连珠) | 39. 弓步平劈 |
| 26. 并步连刺 | (虎豹相冲) |
| (抽撤连环) | 40. 转身平劈 |
| 27. 左右带剑 | (反劈华山) |
| (四闪五跃) | 41. 左右拨剑 |
| 28. 上步拨剑 | (两袖清风) |
| (莲花观蕊) | 42. 退步前刺 |
| 29. 弓步探刺 | (羚羊挂角) |
| (玉女穿梭) | 43. 虚步崩剑 |
| 30. 并步平劈 | (童子打旗) |
| (李白醉月) | 44. 仆步劈剑 |
| 31. 叉步架剑 | (怪蟒翻身) |
| (抽身换影) | 45. 独立探刺 |
| 32. 歇步抱剑 | (湘子提篮) |
| (双手捧月) | 46. 马步坠剑 |
| 33. 侧踹平斩 | (玉瓶插花) |

47. 弓步拨穿剑

(风云里月)

48. 并步刺剑

(三斩目齐)

49. 弓步接剑

(三环九转)

收式

动作说明

预备式

两腿伸直，两脚靠拢，两手持剑放于大腿两侧，两臂伸直下垂，剑身放平，剑尖朝前。眼看前方（图8-1①）。

1. 并步推剑（双龙出海）

（1）下肢不动，两手持剑略屈肘提至两腰侧，使剑身交叉于胸前（左剑在下），继之向前平推出，剑高与胸平。眼看剑尖（图8-1②）。

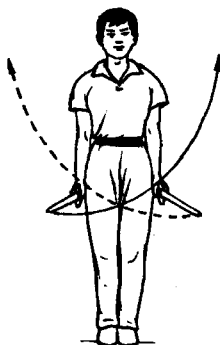


图 8-1①

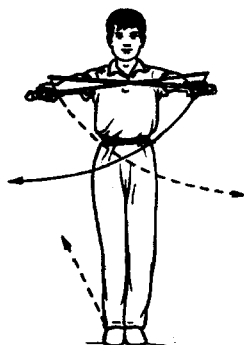


图 8-1②

（2）紧接着右脚后撤一步屈膝半蹲，左脚离地向前落步脚尖

虚点地面成虚步，同时两手持剑分别向两侧后摆至侧举，两掌心朝下，两剑尖斜相对。眼看左前方(图8-1③)。

技击要领：两剑交叉防守对方正面刺剑。以上动作必须连贯、协调，不可有丝毫停顿，虚步和两臂侧摆须同时完成，成虚步时上体须挺胸立腰。

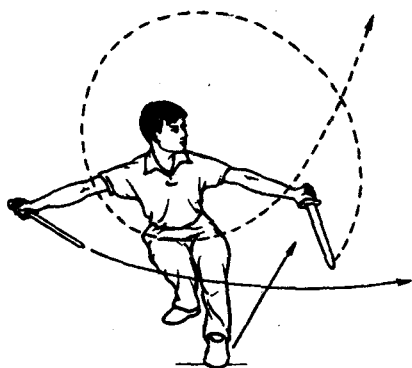


图8-1③

2. 弓步撩剑（顺风扫雪）

(1) 左脚向左后方撤一步，上体左后转135°（方向东北），左腿屈膝半蹲，右腿蹬直成左弓步；左手持剑随身体左转直臂向后、向上、向右经右腰侧向左前方反撩出，剑尖朝前，虎口朝下；右手持剑屈腕收至右胯旁，剑尖朝前。眼看前方(图8-2①)。

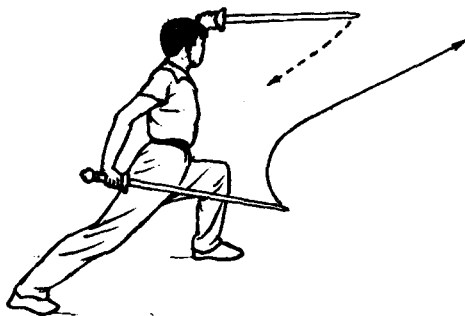


图8-2①

(2) 紧接着，下肢不动，体稍左转，腰向左拧；右手持剑沿着左手臂下方向前平穿出，手臂稍弯曲，掌心朝上；同时左手臂

处旋屈肘收至胸前，掌心朝上。眼看右剑尖（图8-2②）。

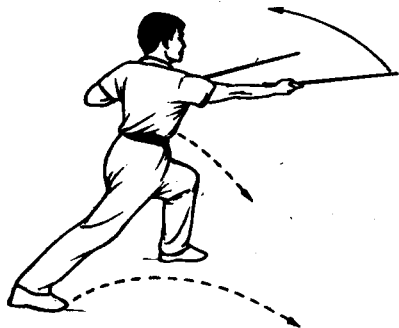


图8-2②

技击要领：上步左手剑撩对方手臂，右手剑平穿对方胸部。以上动作必须连贯协调，左手撩剑要贴身，右手穿剑须拧腰顺肩。

3. 弓步架剑（风扫寒宫）

右脚向右前方上步，上体右转90°（方向朝正东），右腿屈膝半蹲成右横裆步，上体稍向右倾斜；同时右手臂内旋屈肘后收上架，使剑横架于头部右上方；左手持剑向前推出，屈腕使剑身斜立于左腹前，两剑尖于头部左侧前方相对，高于头平。眼看剑尖（图8-3）。

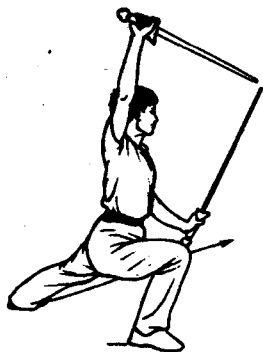


图8-3

技击要领：双剑架开对方正面攻来的器械。横裆步与重心右移要协调配合；上体要挺胸立腰，下颌内收。

4. 虚步架剑（金针入地）

(1) 上肢不动，左腿往前方上摆，屈膝提起，脚面绷平，脚

尖朝下。眼看前方（图 8-4①）。



图 8-4①

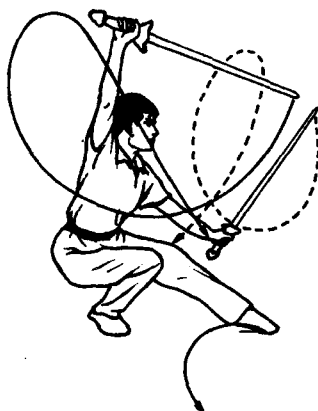


图 8-4②

（2）紧接着右腿屈膝半蹲，左脚前落地，脚尖虚点地面成左虚步；两手持剑仍保持上动姿势。眼看左前方（图 8-4②）。

技击要领：右剑可架开对方从头上攻来的器械；左剑可挡开对方两侧的进攻器械。以上两个动作须连贯协调，成虚步要求大腿蹲平，挺胸直腰，重心须保持平稳，不可左右摇动。

5. 上步腕花（迎风扑面）

（1）右脚站起，以右前脚掌为轴身体右转 90°（方向朝正南），左脚向前上一步；左手臂外旋以腕关节为轴使剑尖由前向下，向左、向后、向上、向前划一立圆平劈至体前；同时右手持剑臂外旋以腕关节为轴使剑尖由左前向下、向后、向上、向前划一立圆，两剑交叉于腹前，右剑在上。眼看剑身（图 8-5①）。

（2）上动不停。左脚蹬地，右脚向前跨步，左腿随即后撩勾起；同时，两手持剑、两前臂外旋以腕为轴做腕花，使剑尖由前向下、向左（右）、向后、向上、向前各划一立圆交叉下压至腹前，

右剑在上，两掌心均朝下。眼看剑尖（图 8-5②）。

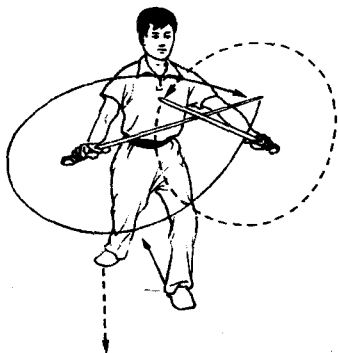


图 8-5①

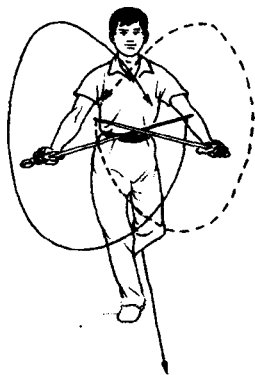


图 8-5②

(3) 紧接上动，左脚前上一步屈膝半蹲成左弓步；同时两手持剑，两前臂外旋以腕为轴做腕花，使剑尖由前向下、向左（右）、向后、向上、再向前各划一立圆交叉下压至腹前，右剑在上，两掌心均朝下。眼看剑尖（图 8-5③）。

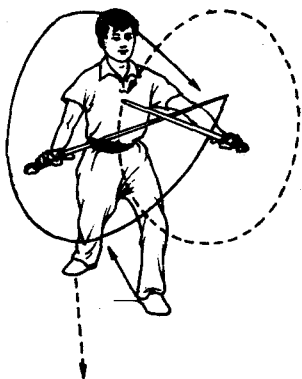


图 8-5③

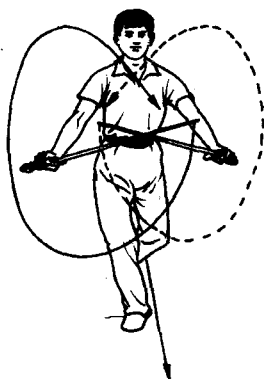


图 8-5④

(4) 动作同 (2) 动作（图 8-5④）。

(5) 动作同 (3) 动作（图 8-5⑤）。

技击要领：连续上步下压对方刺来之剑。以上动作须连贯协调，不得停顿。腕花手腕要放松，下压剑要有力。

6. 虚步架劈（麒麟转身）

(1) 右脚向右跨一步，上体右转 90° （方向正西），左脚脚尖内扣，右脚脚尖外撇，重心右移成右横裆步；同时，右手持剑手臂内旋屈肘横架于头部右上方，剑身斜放平，剑尖朝左；左手持剑略屈肘下垂于左胯旁，剑尖朝前。眼看前方（图 8-6①）。

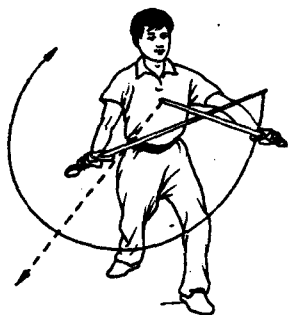


图 8-5⑤

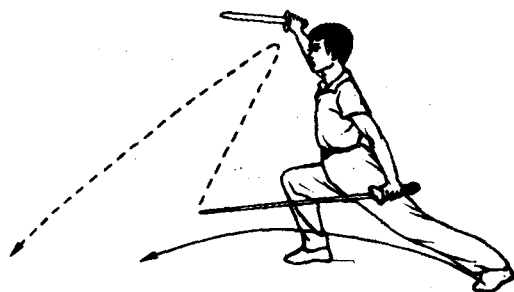


图 8-6①

(2) 上动不停，左脚向前一步，脚尖虚点地面成左虚步；右手持剑不动，左手持剑屈肘向上举起，在落步同时向前下方斜劈至左踝前，剑尖朝前下。眼看左剑尖（图 8-6②）。

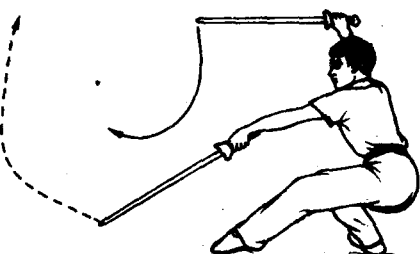


图 8-6②

技击要领：转身架开对方劈来之剑，快速上步下劈

对方踝关节。两个动作须连贯协调，弓步与架剑、虚步与劈剑须同时完成。

7. 虚步削剑（秋风落叶）

(1)左脚前上半步屈膝半蹲成左弓步；同时左手臂内旋使剑向前上横架于头部左侧前上方，剑身放平，剑尖朝右前方。眼看前方（图8-7①）。

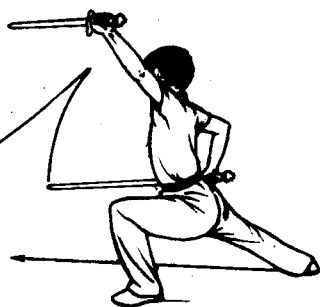


图8-7①

(2)上动不停。左手持剑不动；右脚前上一步，脚尖虚点地面成右虚步；同时右手持剑屈腕使剑尖向上随右脚上步向右前下向斜削，高于膝平，掌心朝下。眼看右剑尖（图8-7②）。

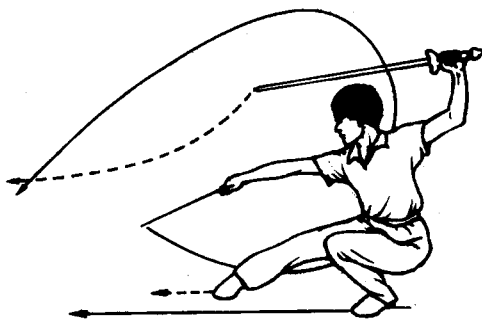


图8-7②

技击要领：挡架对方劈来之剑，迅速上步斜削对方腕关节。整个动作须连贯协调。弓步托剑时左手须用力，力达于剑身后半段；虚步下劈剑，右手腕须用力，力达剑身前半段。

8. 提膝上刺（野獠升空）

(1) 右脚前上半步脚尖外撇，右腿屈膝半蹲，左脚前上一步，脚尖虚点地面成左虚步；同时右手持剑以肘为轴，使剑尖由下经右侧、向后、向上，与左剑一起，同时向前下压交叉至腹前，两掌心均朝下，右剑在上，上体稍前俯。眼看剑身（图 8-8①）。

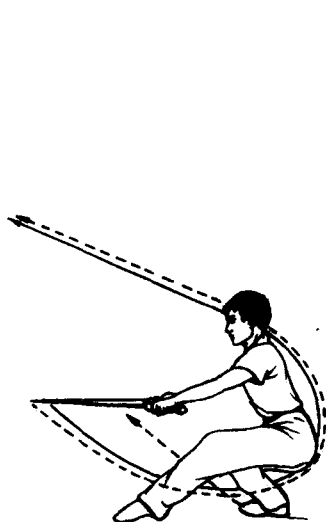


图 8-8①

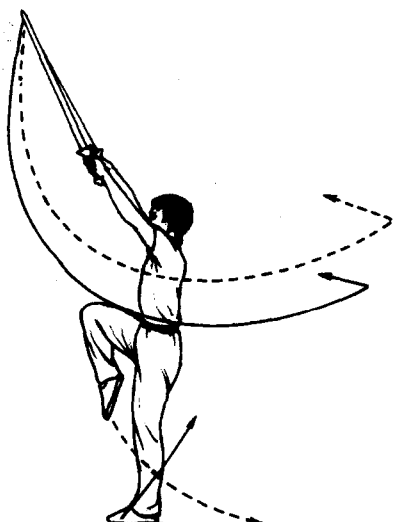


图 8-8②

(2) 上动不停。重心前移，左脚站立，随即右腿向前屈膝提起脚面绷平，脚尖朝下；同时两手持剑稍分开以腕关节为轴使剑尖向下稍向外拨，经两侧再向前上方直臂刺出，两掌心相对，两剑尖斜朝上。眼向前看（图 8-8②）。

技击要领：下压对方刺来之剑，若对方用剑再向我正面头部进攻时，我立即举剑向两侧挑挡开其攻势。两个动作须连贯紧凑，虚步与压剑提膝与上刺剑须同时完成；单腿站立时支撑腿略屈，上

刺剑要用力。

9. 独立提剑（倒提金灯）

以左脚前掌为轴，身体左后转 270° （面朝北），右脚向右侧落步，左腿屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下；同时右手持剑扣腕，屈肘收回横抱于胸前，手心朝后；左手持剑扣腕屈肘横架于头部左侧上方，手心朝外，两剑身放平，两剑尖均朝右。眼看右前方（图 8-9）。

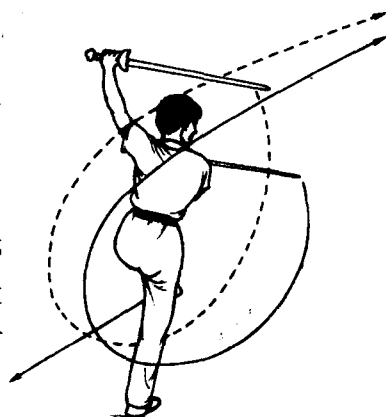


图 8-9

技击要领：当对方在我背后刺剑时，我立即左后转身，同时用双剑挡架开其攻势。独立与提剑须同时完成，两手上提剑要扣腕，力点达于剑身后段，独立要稳健。

10. 弓步探刺（白马滚蹄）

左脚朝左侧落步，右脚尖外撇，身体右转 90° ，右腿屈膝半蹲成右弓步；两臂内旋，使两剑尖同时向下、向后、向上经两耳侧向前上方探刺，两剑尖斜朝上，两掌心斜向外。眼看两剑尖（图 8-10）。



图 8-10

技击要领：对方在我右侧时，我立即退步前探刺敌耳际。弓步与探刺须同时完成，动作要协调一致。

11. 插步刺剑（卧看巧云）

(1) 以左脚前掌为轴身体向左后转 270° （方向正南），右腿屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下；同时两手持剑上举交叉于头部上方。眼看左前方（图 8-11①）。

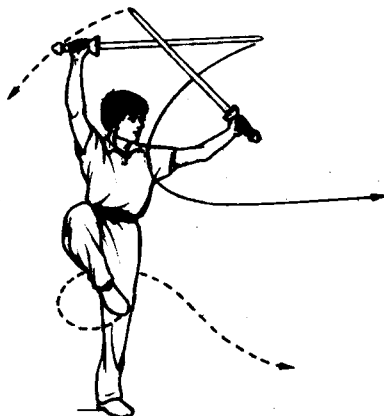


图 8-11①

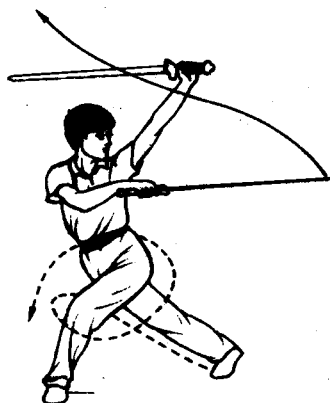


图 8-11②

(2) 上动不停，右脚往左脚后插步成左叉步；同时上体稍向右侧倾，左手持剑屈肘上举横架于头部左侧上方，右手持剑沿左腋下向左平刺穿出，掌心朝下。眼看剑尖（图 8-11②）。

技击要领：当对方向我头部劈剑时，我立即左转身用剑架其攻势，再插步平刺其肋部。提膝与架剑、插步与穿刺须同时完成，整个动作要连贯，转身独立要稳健。

12. 弓步劈剑（龙随凤转）

(1) 右腿屈膝提起，以左脚前掌为轴，身体向右转 360° ；右

手臂内旋上举使两剑交叉于头部上方。眼看左前方(图8-12①)。



图8-12①

图8-12②

(2) 右脚往右侧方落步屈膝半蹲成右弓步，上肢不动。眼看正西(图8-12②)。

(3) 紧接上动。身体左后转180°(方向正东)，左腿屈膝半蹲成左弓步；同时两手持剑分别向前、向后平劈，高与肩平，两剑分别朝前后。眼看左剑尖(图8-12③)。

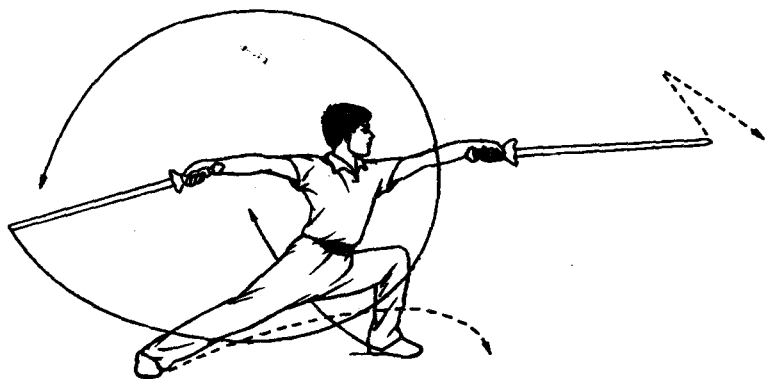


图8-12③

技击要领：架开右方劈来之剑，立即转身猛劈另一对手头部。三个动作须连贯，动作要协调一致。转体独立要稳健，弓步与前后劈剑须同时完成。

13. 行步后劈（走马回头）

（1）右脚往左脚前盖步，左脚后撩勾起；同时左手持剑以腕关节为轴，使剑尖稍向上翘又向前平劈，右手持剑以腕关节为轴，使剑尖由后向下、向前、向上、向后划一立圆成平劈剑。眼看右剑尖（图8-13①）。

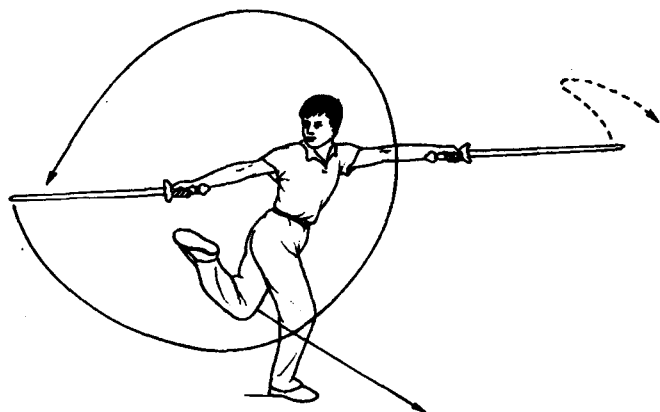


图8-13①

（2）紧接着一步一绕剑，左右脚依次向前行走三步，走至左脚在前屈膝半蹲成左弓步。眼看右方（图8-13②、③、④）。

技击要领：当对方连续进攻前刺时，我连续退步下劈开对方的刺来之剑。以上几个动作须连贯协调，上步后撩、双剑平劈要同时完成，双剑做腕花过程须放松，平劈动作要有力。